

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2020/06/14 更新

pilatesK 網島店		【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール					
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist		Waist	Body Balance	Waist		Hip & Leg	Pre Basic
TOWA.s		TOWA.s	Kotono.E	TOWA.s		Elly	Elly
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Spine		Basic	Waist	Body Balance		Waist	jump to burn
Mio.I		Ami.i	TOWA.s	Atsuko.a		TOWA.s	Mio.I
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Waist	Back & Arm	Basic		Pilates Barre	
		TOWA.s	ayumi.o	TOWA.s		Elly	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic	Back & Arm			
			TOWA.s	Atsuko.a			
				17:30 ~ 18:30			
				Hip & Leg			
			Kotono.E				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Hip & Leg	Beauty Conditioning			Basic	Waist	
Ami.i	ayumi.o	Mio.I			Ami.i	TOWA.s	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Pre Basic	Basic			Waist	Basic	
Mio.I	Mio.I	Ami.i			TOWA.s	Ami.i	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic	Back & Arm	jump to burn	Basic	Waist			
Ami.i	ayumi.o	Mio.I	Ami.i	TOWA.s			

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

pilatesK 網島店		【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール					
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic	Hip & Leg	Basic		Basic	Back & Spine	
	Ami.i	Elly	Ami.i		Ami.i	Mio.I	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Waist	Basic	Back & Spine		Shape up waist	Beauty Conditioning	
	TOWA.s	Ami.i	Mio.I		Mio.I	Mio.I	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Basic	Shape up waist	Basic		Basic		
	Ami.i	Elly	Ami.i		Ami.i		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	Shape up waist				
		Ami.i	Mio.I				
			17:30 ~ 18:30				
			Beauty Conditioning				
		Mio.I					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Back & Spine			Waist	Basic	Back & Arm	
Ami.i	Mio.I			TOWA.s	Ami.i	Elly	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Waist			Beauty Conditioning	Waist	Basic	
Kotono.E	TOWA.s			Mio.I	TOWA.s	TOWA.s	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Body Balance	Beauty Conditioning	Waist	Basic	Hip & Leg			
Kotono.E	Mio.I	TOWA.s	TOWA.s	Elly			

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細は WEBサイトをご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までお問い合わせしております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 網島店		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール					2026/06/14 更新	
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Basic Ami.i	10:30 ~ 11:30 Waist TOWA.s	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Mio.i	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mio.i	10:30 ~ 11:30 Basic Ami.i	close	10:30 ~ 11:30 Waist TOWA.s	
12:00 ~ 13:00 Waist TOWA.s	12:00 ~ 13:00 Basic Ami.i	12:30 ~ 13:30 Body Balance Atsuko.a		12:00 ~ 13:00 Back&Spine Mio.i	12:30 ~ 13:30 Waist TOWA.s		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Mio.i	
13:30 ~ 14:30 Basic Ami.i	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Elly	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Mio.i		13:30 ~ 14:30 Basic Ami.i			13:30 ~ 14:30 Waist TOWA.s	
	15:00 ~ 16:00 Waist TOWA.s	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Atsuko.a						
	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Elly							
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Elly	close	close		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Elly	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mio.i		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mio.i	18:00 ~ 19:00 Basic Ami.i
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Elly				19:30 ~ 20:30 Basic Ami.i	19:30 ~ 20:30 Waist TOWA.s		19:30 ~ 20:30 Basic Ami.i	19:30 ~ 20:30 Back&Spine Mio.i
21:00 ~ 22:00 Waist TOWA.s				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Elly	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mio.i		21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Mio.i	21:00 ~ 22:00 Basic Ami.i

pilatesK 網島店		【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール						
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31		
土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Elly	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mio.i	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mio.i	close	10:30 ~ 11:30 Basic Ami.i		
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Kotono.E	12:30 ~ 13:30 Waist TOWA.s		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Elly	12:30 ~ 13:30 Basic Ami.i		12:00 ~ 13:00 jump to burn Mio.i		
13:30 ~ 14:30 Basic Ami.i	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Elly		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mio.i			13:30 ~ 14:30 Basic Ami.i		
15:00 ~ 16:00 Waist TOWA.s	16:30 ~ 17:30 Basic TOWA.s							
17:30 ~ 18:30 Body Balance Kotono.E	close		close	18:00 ~ 19:00 Basic Ami.i		18:00 ~ 19:00 Waist TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Basic Ami.i	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Elly
close				19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Elly		19:30 ~ 20:30 Basic Ami.i	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Elly	19:30 ~ 20:30 Back&Spine Mio.i
				21:00 ~ 22:00 Basic Ami.i		21:00 ~ 22:00 Waist TOWA.s	21:00 ~ 22:00 Basic Ami.i	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Elly

・休職可能レッスン  
 ・クラスの曜別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをごキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。  
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは時間外キャンセルとなります。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。